





		တၢ်အိၣ်လိၤလိၤဆိဆိ	ပုၤဆါအိၣ်လိၤဆိကတီၤ	တၢ်အိၣ်လိၤဆိလိာ်သး'ပဲတၢ်
	လၢဍုၣ်တၢ်တၢ်အိၣ်လဲၣ်	ပုၤလၢဍုၣ်အိၣ်ကုၤ လၢဍုၣ် ဃၣ်ဍုၣ် ၁၉ အမံၤ မ့ၢ်တမ့ၢ် ပုၤလၢဍုၣ်တၢ်မၤကွၢ်အိၣ်အခါအိၣ် ဃၣ်ဍုၣ်ဩၣ် ဘၣ်ဆၣ် တၢ်အိၣ်တၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်	ပုၤလၢဍုၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ် ပုၤလၢဍုၣ် <ul style="list-style-type: none"> အိၣ်ဘျးပုၤလၢဍုၣ် အိၣ်ဘၣ် ဃၣ်ဍုၣ်ဩၣ် တၢ်ဆါ မ့ၢ်တမ့ၢ် ပုၤလၢဍုၣ်အဟံၣ်ကုၤဆူ ဍုၣ်မၤသုၣ် လၢဍုၣ်တၢ်မၤကွၢ်အိၣ်သုၣ်တဖၣ် (လၢဍုၣ်တမ့ၢ် ကိၤရၢၣ်လၢဍုၣ် တၢ်ဟံၣ်ပနီၣ်ဃာ်အိၣ် ဖဲမုၢ်ထီၣ်ကလံးစိး) လၢဍုၣ်တမ့ၢ်လၢဍုၣ် တၢ်လိာ်ဘၣ်နီၣ်သုၣ်တဖၣ်အမံၤ 	ပုၤ ဍုၣ်မၤသုၣ် ဖဲအၢၤတဖၣ်လၢဍုၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်
	မုၢ်ယဘၣ်အိၣ်လၢဍုၣ်ဟံၣ်	မုၢ်	မုၢ်	တၢ်အိၣ်ဆိးလၢဍုၣ်ဟံၣ် မုၢ်တၢ်အကျိၤအကျိၤလၢဍုၣ် တၢ်လိာ်ဘၣ်ယိၣ်စ့ၣ်လိၤၤလိၤလိၤ တၢ်သံၣ်ၤ အတၢ်နံၣ်ကျဲၤ ဖဲနဲလဲလၢဍုၣ်တၢ်လၢဍုၣ်အခါတက့ၢ်
	ယလဲၤတၢ်မၤသုၣ်	တသုၣ်ဘၣ် နတၢ်ဖိးတၢ်မၤ မုၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ပျံး နမ့ၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ခဏ မၤတၢ်လၢဍုၣ်ဟံၣ်တက့ၢ်	တသုၣ်ဘၣ် နတၢ်ဖိးတၢ်မၤ မုၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ပျံး မၤတၢ်လၢဍုၣ်ဟံၣ်တက့ၢ်	ဖဲနဲအိၣ်လၢဍုၣ် တၢ်မၤလိာ်အခါ လူၤပိာ်မၤထွဲ တၢ်ပျံးပျံးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်အတၢ်နံၣ်ကျဲၤ တက့ၢ်
	ယလဲၤဟးလၢဍုၣ်တၢ်လၢဍုၣ် ထီၣ်ကစၣ်ၤ သုၣ်	တသုၣ်ဘၣ် နကဘၣ်အိၣ်ခိးတုၤလၢဍုၣ် နကိၣ်ညၢၤလိၤတစူၣ်လိၤ	တသုၣ်ဘၣ် နကဘၣ်အိၣ်ခိးတုၤလၢဍုၣ် ၁၄ သိး တၢ်ဆါပနီၣ်အၢၤ တဘၣ်ဟံၣ်အိၣ်ထီၣ်နီၣ်တခါဘၣ်	သုၣ်လိၤ ဘၣ်ဆၣ် မ့ၢ်တမ့ၢ်ပုၤလၢဍုၣ် နအိၣ်လၢဍုၣ်ဟံၣ်တဖၣ်ပျံးပျံးအပူၤ နကဘၣ်အိၣ်ယံးလၢဍုၣ် ၆ ပုၣ်လိၤ ဖဲပုၤအၢၤအိၣ်အလိၤ သိးနီၣ်ခဲဖျိၣ်တက့ၢ်
	ယလဲၤပုၤအိၣ်တၢ် မ့ၢ်တမ့ၢ် လဲၤပုၤတၢ်လၢဍုၣ် တၢ်လိာ်ဘၣ်အိၣ်နီၣ် အမ့ၢ် ကသံၣ်ကသီတဖၣ် သုၣ်	တသုၣ်ဘၣ် နကဘၣ်အိၣ်ခိးတုၤလၢဍုၣ် နကိၣ်ညၢၤလိၤတစူၣ်လိၤ	တသုၣ်ဘၣ် နကဘၣ်အိၣ်ခိးတုၤလၢဍုၣ် ၁၄ သိး တၢ်ဆါပနီၣ် တဘၣ်ဟံၣ်အိၣ်ထီၣ် နီၣ်တခါဘၣ်	သုၣ်လိၤ ဘၣ်ဆၣ်သနာ်ကုၤ မ့ၢ်တမ့ၢ်ပုၤလၢဍုၣ် နအိၣ်အိၣ် လၢဍုၣ်ဟံၣ်တဖၣ်ပျံးပျံးအပူၤ နကဘၣ်အိၣ်ယံးလၢဍုၣ် ၆ ပုၣ်လိၤ သိးနီၣ်ခဲဖျိၣ်လၢဍုၣ် တၢ်တုၤအိၣ်လၢဍုၣ်တၢ်ကံးညၢၤတက့ၢ် သုၣ်နစု တလိာ်လိာ် တဘၣ်ဟံၣ်လိၤနမဲာ်သုၣ်တဂ့ၢ်
	ယကဘၣ်အိၣ်လိၤလိၤဆိဆိလၢဍုၣ် ငွၢ်တဖျၢၣ်အပူၤ ဖဲယအိၣ်လၢဍုၣ်ဟံၣ်အခါ	မ့ၢ် နကဘၣ်အိၣ်တုၤလၢဍုၣ် နကိၣ်ညၢၤလိၤတစူၣ်လိၤ	မ့ၢ်သုၣ် နကဘၣ်အိၣ်တုၤလၢဍုၣ် ၁၄ သိး တၢ်ဆါပနီၣ် တဘၣ်ဟံၣ်အိၣ်ထီၣ် နီၣ်တခါဘၣ်	တဘၣ်အိၣ်ဘၣ်
	ယမုၢ်စးထီၣ်ဆိကူၤ ယကဘၣ်မၤလဲၣ်		အိၣ်လိၤလိၤဆိဆိ တၢ်ကံးနကသံၣ်သရၢတက့ၢ်	အိၣ်လိၤလိၤဆိဆိ တၢ်ကံးနကသံၣ်သရၢတက့ၢ်

^၁တလဲတကုလေ့ တလိပ်ဘာအိနီနီအံ၊ အိပ်ဃာ်း တလဲပုအိပ် တအိပ်တအိ ကသံကသိအတကုထွဲ တကုထွဲပုအဂတဖဉ္စ မုတမု၊ တဖံးတမလေ့

ပနံကတမလေဋတဟုပပွဲမအိတဖဉ္စုလိ၍

တကုကုညာလို့ မှာ ဖဲတသဌခါလဌာအံ ကဲထီသးအခါလီ- ခ) တာလိကံတအိာ လဌတလိာတအိာ တာလိကံကသံာ လဌ ဃီအတိာပုဉ်း ည) တာဆါပနိာအကသုာတဖာ ကိညာလိကုဉ်း

၃) တၢ်ဆိပနီၣ်သ့ၣ်တဖၣ် စးထီၣ်သးဝံၤ အသိ ၁၀၅၂

မှတ်မှား ဖဲတၢမၤကွၢ်န့ၤအခါ တၢဆါပနီၣ်မ့ၢ်တအံၣ်ဘဉ်း တၢက့ၢ်ကိညၢလိၤက့ၢ်အံၤ မ့ၢ် ဖဲမုၢ်နံၤလၢတၢမၤကွၢ်န့ၤလၢန့ၣ်အိၣ်းတၢဆါဃၢဝံၤ အသိ ၁၀ ဝံး နတဆဲးအိၣ်း တၢဆါပနီၣ်သ့တဖၣ်အခါၣ်








လေ့စားအားအိတ်အင်္ဂါ- နအံဘူး ပုလဲလွှာ အံဘူးတစ်ခု ယူ၍ တကယ် လေ့အလီခံကတည်းကသိဝံး ၁၄ သိရှိ ပုလဲစားကျတဖို့လွှာ အဟံကျသောတဖျာ- နအံလွှာ ဌနမာသည်အ အလီခံကတည်းကသိ ဝံး

[illegible]

ဂဏန်းအလိုက်ဆက်တိုက်၍ တစ်ဆင့်တစ်ဆင့်အသွယ်နေသော အသွယ်အသွယ် တစ်ခုတည်းကွာလွန်းလွန်း၍ ကိန်းဂဏန်းသုံးခု သိပ်မတူဘဲ တစ်ခုတည်းကွာလွန်းလွန်း၍ သိပ်မတူဘဲ တစ်ခုတည်းကွာလွန်းလွန်း၍

အိပ်လိလိဆီဆိပဌာတုလျှော့နိုးဘာ တမကွေအစဉ်တစုတကျ၍ တမကွေအစဉ်မှားထိပ်လျှော့နတအိိုးတခါယူိုး နမ္မာတအိိုး တခါပနိ နိတမံဘောိုး နပတကွာ တအိပ်လိလိဆီဆိ သုဂ္ဂံလိ၍

COVID-19: What is isolation, quarantine and self-observation?

		Isolation	Quarantine	Self-observation
	For whom?	People sick with COVID-19 or tested positive for COVID-19 but did not have any symptoms.	People with no symptoms and who <ul style="list-style-type: none"> were in close contact with someone sick with COVID-19, or are returning to Vermont from out of the state (except select counties in the Northeast) for anything other than an essential purpose.¹ 	Other Vermonters who don't have symptoms.
	Do I stay home?	Yes	Yes	Staying home is still the best way to lower your risk. Follow prevention guidance when you go out.
	Can I go to work?	No. Work at home if your job allows it and if you feel well enough.	No. Work at home if your job allows it.	Follow health and safety guidance while at work. Work at home if you can.
	Can I go outside for walks, bike rides, hikes?	No, not until you have recovered. ²	No, not until 14 days have passed and no symptoms have appeared. ³	Yes, but keep six feet away from others, except people you live with. Wear a mask if it's crowded.
	Can I go out for groceries and other essential items like medication?	No, not until you have recovered. ²	No, not until 14 days have passed and no symptoms have appeared. ³	Yes, but keep six feet away from people you don't live with. Wear a cloth mask. Wash your hands often and don't touch your face.
	Do I stay in a separate room in my home?	Yes, until you have recovered. ²	If possible, until 14 days have passed, and no symptoms have appeared. ³	No
	What if I start to feel ill?		Start isolation and call your health care provider.	Start isolation and call your health care provider.

¹ Essential travel may include for food, medical care, care of others, or work for businesses that are allowed to operate.

² Recovery is when all three have happened: 1) It's been three full days of no fever without the use of fever-reducing medication, and 2) Other symptoms have improved, and 3) At least 10 days have passed since any symptoms appeared.

Or if you didn't have symptoms when you were tested, recovery is when 10 days have passed since the date of your first positive test and you continued to have no symptoms.

³ **For close contacts:** 14 days since the day you were last in close contact with the person with COVID-19. **For returning travelers:** 14 days since you were last outside of Vermont (excluding select counties in the Northeast). Information at healthvermont.gov/covid19-travelguide.

*You may get tested during your quarantine period if you never had any symptoms. Call your provider to arrange for testing on or after day 7. Stay in quarantine until you get your results. If the results are negative, and you still don't have any symptoms, you can end your quarantine.